

ՍՈՒՐԻԱ

ԳԱՄԻՇԼԻԻ ԶԱՂԱԶԱՊԵՏԱՐԱՆԸ ՅԻՇԱՏԱԿԵՑ ԶԱՂԱԶԻ ՀԻՄՆԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ՀԱՐԻՐԱՍԵԱԿԸ

Հովանաւորութեամբ Գամիշլիի քաղաքապետարանին, 20 օգոստոսին «Ազատի» զբօսայգիին մէջ մեծ շուքով յիշատակուեցաւ Գամիշլիի հիմնադրութեան 100-ամեակը:

Իր ելոյթին մէջ Սուրիոյ ժողովրդավարական ուժերու ընդհանուր հրամանատար Մազլում Ապտի անդրադարձաւ շրջանին մէջ տեղի ունեցող քաղաքական եւ ապահովական զարգացումներուն: Ան շեշտեց Սուրիոյ մէջ Նոր քաղաքական փուլի մը ձեւաւորման կարեւորութիւնը՝ ընդգծելով, որ քրտական ազգային իրաւունքներու ապահովումը, մայրենի լեզուով կրթութեան հնարաւորութիւնը եւ երկրի բոլոր քաղաքացիներու իրաւունքներու երաշխաւորումը պէտք է իրենց տեղը գտնեն Սուրիոյ Նոր սահմանադրական ու քաղաքական համակարգին մէջ:

Իր կարգին, Հասիլէի փոխնահանգապետ Ահմետ Հիլալի կարեւոր հա-



մարեց շրջանին մէջ գոյութիւն ունեցող բազմազանութիւնն ու գոյակցութեան ոգին՝ կշեռլով, որ Գամիշլիին մշտապէս եղած է տարբեր ժողովուրդներու, կրօնական եւ ազգային բաղադրիչներու միատեղ կեանքի քաղաք: Ան ընդգծեց, որ Նոր փուլը պէտք է հիմնուի օրէնքի գերակայութեան, միասնական քաղաքացիութեան եւ բոլոր քաղաքացիներու փոխադարձ յարգանքի սկզբունքներուն վրայ:

Շար.ը՝ էջ 6

ՃԵՉԻՐԷԻ ԱՌԱՋՆՈՐԱԿԱՆ ՓՈԽԱՆՈՐԸ ՄԱՍՆԱԿՅԵՑԱՒ ԱՍՈՐԻ ՈՐԱՂՓԱՌ Ս. ՅԱԿՈԲ ՄԾԲԱՍՅԻ ՄԱՅՐ ՏԱՃԱՐԻ ԶԵՆԱՐԿՆԵՐՈՒՆ

5-6 սեպտեմբերին Ճեզիրէի առաջնորդական փոխանորդ Լեւոն վրդ. Եղիայեան, ընկերակցութեամբ Պսակ քիյն. Պերպերեանի եւ Գամիշլիի Ս. Յակոբ եկեղեցւոյ թաղականութեան ներկայացուցիչ Ապտուլահատ Տոնապետեանի, մասնակցեցաւ Ս. Յակոբ Մծբնացի մայր տաճարի կազմակերպած երկու ձեռնարկներուն, որոնք Նուրիւս Եփրատի իւղի հեղման 90-ամեակի յիշատակին եւ Ս. Յակոբ Մծբնացի մայր տաճարի հարիւրամեակի ձեռնարկներու աւարտին:

Առաջին օրը տեղի ունեցաւ «Սուրիացիները... լոյս եւ հաւատք» խորագրով հոգեւոր-երաժշտական երեկոյ, որուն մասնակցեցան Հայկի «Քնար Սուրբ Հոգի» երգչախումբը եւ «Մար Ափրաթ» մանուկներու խումբը: Յաջորդ օրը մատուցուեցաւ ս. պատարագ: Այս առիթով Ճեզիրէի Առաջ-



նորդական փոխանորդը իրեն հետ բերած էր Սուրբ Յակոբեանց մատուցելու Սուրբ Գեորգի մատուցելու, որոնք պատարագի ընթացքին ներկայացուցեցան հաւատացեալներու երկրպագութեան եւ օրհնութեան համար: Պատարագէն ետք Լեւոն վրդ. Եղիայեան Սուրբ Յակոբ եկեղեցւոյ հովիւ Ահոն Հայր Սուրբին Նուրիւս Եփրատի իւղի յիշատակ այս եղբայրական այցելութեան եւ երկու եկեղեցիներու միջեւ եղած հոգեւոր կապին ու գործակցութեան:

ՅՈՒՆԱՍՏԱՆ

ԱՌԱՋՆՈՐԻ ՍՐԲԱԶԱՆ ՀԱՅՐԸ ԵՒ ԱԶԳԱՅԻՆ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆԸ ԱՅՅԵԼԵՑԻՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐՏՈՒՂԱՐԻՆ

9 սեպտեմբերին Յունաստանի հայոց թեմի առաջնորդ Սահակ եպս. Եմիշեան, ընկերակցութեամբ Ազգային վարչութեան ատենապետ Նազար Աւագեանի եւ ատենադպիր Զեորք Երզնէանի, տեսակցութիւն մը ունեցաւ Յունաստանի կղերական ատենապետ Նախարարութեան կրթական հարցերու ընդհանուր քարտուղար Իոաննիս Փափատումբաքիսի հետ: Հանդիպումին ներկայ էր նաեւ ոչ պետական վարժարաններու պատասխանատու Փանայոթա Ռուկի: Դպրոցական Նոր տարեշրջանի սե-



մին տեղի ունեցած հանդիպումը առիթ հանդիսացաւ երկուստեք ծանօթացման, ինչպէս նաեւ՝ յունահայ համայնքի կրթական գործունեութեան վերա-

Շար.ը՝ էջ 6

ՔՆՆԱՏԱ

ՇՈՄԵՏԻ ՇՐՋԱՆԻ ՊԱՏԳԱՄԱՌՈՐ ՍՈՆԱ ԼԱԽՈՅԵԱՆ-ՕԼԻԿԻԷ ԱՅՅԵԼԵՑ «ՀՈՐԻՉՈՆ»-Ի ԽՄԲԱԳՐԱՏՈՒՆ

26 օգոստոսին Զեպեքի խորհրդարանի Շոմետի շրջանի պատգամաւոր Սոնա Լախոյեան-Օլիվիէ եւ իր գրասենեակի պատասխանատու Հիլտա Ռուրսուրու այցելեցին «Հորիզոն մետիա»-ի խմբագրատուն, ուր դիմաւորուեցան վարչական պատասխանատու Սիլվա Էրաւմեանի եւ խմբագիրի օգնական Սոնա Ռիթիլեանի կողմէ:

Պատգամաւորը դրուատեց «Հորիզոն մետիա»-ի քարոզչական եւ լրատուական երկարամեայ գործունեութիւնը, բարձր գնահատեց աշխատակազմին անխնայ ու Նուրիւսեան աշխատանքը, ինչպէս նաեւ՝ հեղափա-



գործակցութիւնն ու աջակցութիւնը, յատկապէս՝ հայ պատգամաւորներուն նկատմամբ:

Շար.ը՝ էջ 6

ՄԻԱՑԵԱԼ ՆԱՀԱՆՈՒՆԵՐ

ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱՅ ԴԱՇՆԱԿՑՈՒԹԵԱՆ ՈՐԻՄՊԻԱԿԱՆՆԵՐՈՒ ԲԱՅՈՒՄ

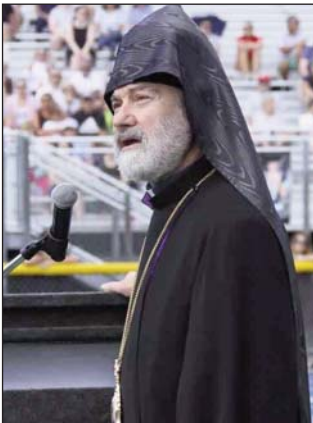
Կիրակի, 6 սեպտեմբերին, Ս. Վարդանանց եկեղեցւոյ (Ռիմֆիլտ, Նիւ Ճըրզի) սուրբ պատարագէն ետք, Արեւելեան թեմի առաջնորդ Անուշաւան արք. Դանիելեան Ներկայ գտնուեցաւ Հայ երիտասարդաց դաշնակցութեան ողիմպիականներու բացման հանդիսութեան, որ տեղի ունեցաւ Փարամըսի (Նիւ Ճըրզի) երկրորդական վարժարանին մէջ:

Առաջնորդ սրբազան հայրը Ազգային վարչութեան Կրօնական եւ Զաղաքական Ժողովներուն անունով շնորհատեց՝ 92-րդ մարզախաղերը, մարզիկները, կազմակերպիչ յանձնախումբը, ծնողները եւ բարեկամները: Դիմելով մարզիկներուն՝ ան ըսաւ. «Ձեր ներշնչող տողանցքին ընդմէջէն ես հիացումով կը հետեւեի ինչ տասնամեակներու վրայ տարածուած տեսլապաշտ հիմնադիր հայրերու եւ բոլոր



անոնց տողանցքին, որոնք զոհաբերական ոգիով շարունակեցին անոնց առաքելութիւնը՝ կրտսերով այս մեծ կազմակերպութիւնը»:

Սրբազանը կշեռլ, որ անոնք առանցքային դեր կատարեցին մեր արժեքներն ու պատմութիւնը կենդանի պահելու աշխատանքին մէջ: «Այսօր դուք այդ շնորթային ամենէն արժեքաւոր օղակն էք, որ ապագայ սերունդներուն կը փոխանցեք այս առաքելութեան ջահը», ապա ան անցցուց. «Արեւելքէն ու արեւմուտքէն, հիւսիսէն ու հարաւէն գալով՝ մենք կը տօնենք մեր ազգի միութիւնը հայրենիքի եւ սփիւռքի մէջ, համերաշխութիւն մը, զոր ոչ մէկ ուժ կրնայ խորտակել այս աշխարհին մէջ»: Իր խօսքը եզրափակելով՝ սըրբազան հայրը ըսաւ. «Սիրելի՛ ՀԵՐ-ականներ, դուք այստեղ էք աշխարհին ըսելու, թէ ո՛ր որ ալ գտնուիք, մենք յաւերժօրէն Հայաստան եւ Արցախ ենք եւ պիտի ըլլանք»:



ՆԻՒ ԵՈՐՔԻ Ս. ԽԱԶ ԵԿԵՂԵՑՈՅ ՕԳՆՈՒԹԵԱՆ ԱՐՇԱՒԸ

19 օգոստոսին Թորոյի (Նիւ Եորք) Ս. Խաչ եկեղեցին ձեռնարկեց ուտելիքներ հաւաքելու արշալի մը՝ ի նպաստ քաղաքի կարիքաւորներուն: Եկեղեցւոյ անդամներու եւ բարեկամներու առատաձեռնութեան շնորհիւ՝ հաւաքուած ուտելիքները յանձնուեցան «Hope 7 Community» կազմակերպութեան, որ սնունդով կ'օժտակարարէ շուրջ 250 ընտանիքներու: Արշալին իր մասնակցութիւնը բերաւ նաեւ Հայ երիտասարդաց դաշնակցութեան Ալպընիի «Շուշի» ուխտը:

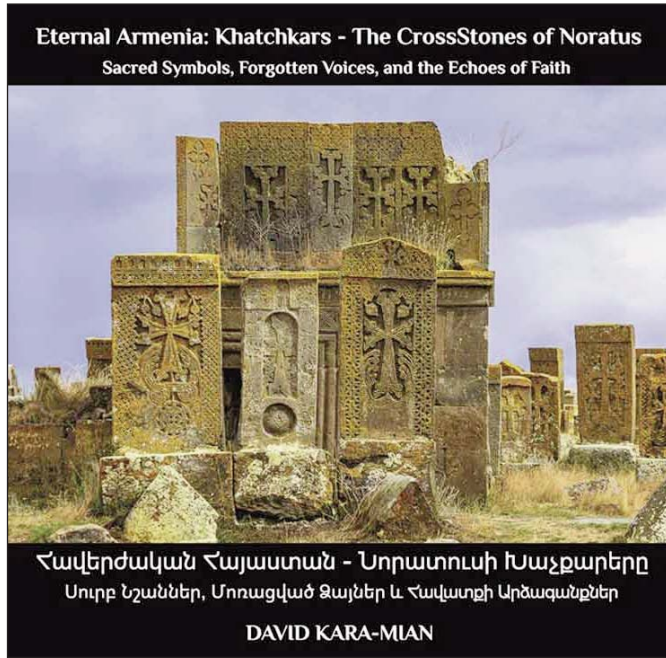


ԼՈՅՍ ՏԵՍԱՒ ՆՈՐԱՏՈՒՄԻ ԽԱԶԶԱՐԵՐՈՒՆ ՆՈՒԻՐՈՒՄԸ ԴԱԻԹ ԶԱՐԱՄԵԱՆԻ ԼՈՒՍԱՆԿԱՐԶԱԿԱՆ ՀԱՏՈՐԸ

Վերջերս լոյս տեսաւ Դաւիթ Զարամեանի երկլեզու հատորը, որ մօտաւորապէս երեք տարիներու լուսակարգչական աշխատանք կը վերածէ Հայաստանի խաչքարերու ամենակարեւոր պահպանուած տարածքներէն մէկուն վաւերագրութեան: Լուսակարգիչ, հեղինակ եւ հրատարակիչ Դաւիթ Զարամեանի «Յաւերժական Հայաստան. Նորատուսի խաչքարերը» (Eternal Armenia: Khatchkars - The CrossStones of Noratus) մեծադիր երկլեզու հատորը կը վաւերագրէ Նորատուսի հին գերեզմանատունն ու հայկական խաչքարերու անոր արտակարգ տարածքը:

Գիրքը պատկուծն է մօտ երեք տարուան լուսակարգչական, հետազօտական, գրական եւ ձեւաւորման աշխատանքներու: 264 էջերու եւ շուրջ 200 լուսանկարներու ընդմէջէն Զարամեան կը վաւերագրէ ոչ միայն խաչքարերը, այլ նաեւ՝ տապանաքարեր, արձանագրութիւններ, հողմահար քարեր, յուշարձաններու խմբաւորումներ եւ այն ընդարձակ տարածքը, ուր անոնք կանգնած են դարերէ ի վեր:

Սեւանայ լիճի մօտ գտնուող Նորատուսը տունն է հայկական խաչքարերու աշխարհի ամենամեծ պահպանուած կերտումներուն: Որոշ քարեր կանգնած են առանձին, իսկ ուրիշներ կը յայտնուին խումբերով՝ երկու, երեք, վեց, տասը կամ անէլի, յուշելով սե-



րունդներու, ընտանիքներու եւ համայնքներու մասին, որոնց առանձին պատմութիւնները թերեւս մաքրած են, միջնդեռ անոնց հաստատած քարերը կանգուն կը մնան:

ԻՏՆԻԿ

ՅԱՃՈՐՈՒԹԵԱՄԲ ԱՄԱՐՏԵՑԱՒ ՎԵՆԵՏԻԿԻ 40-ՐԴ ԱՄԱՌՆԱՅԻՆ ԽՏԱՑԵԱԼ ԴԱՍԸՆԹԱՑԸ



Օգոստոս 2026-ին Վենետիկի մէջ կայացաւ հայոց լեզուի եւ մշակոյթի ամառնային խտացեալ երեքշաբաթեայ դասընթացքը, որ իրականացաւ արդէն 40-րդ անգամ ըլլալով, նախաձեռնութեամբ «Պօ-Արաքս» հայ-իտալական մշակութային ընկերակցութեան, որուն կը նախագահէ գիտնական եւ կրօնական գործիչ Լեւոն արք. Չեքիեան: Այս տարի դասընթացքը ունեցաւ 28 մասնակիցներ՝ 15 երկիրներէ (Ամերիկա, Աւստրիա, Պելճիքա, Պուլկարիա, Գերմանիա, Իսրայէլ, Իտալիա, Հայաստան, Հունգարիա, Ժափոն, Մեծն Բրիտանիա, Չուիցերիա, Փորթուգալ, Ռումանիա, Ֆրանսա):

Դասընթացքի դասախօսական կազմը եւ ուսանողները նաեւ մասնակցեցան Վենետիկի Սուրբ Խաչ եկեղեցւոյ պատարագին եւ Սուրբ Ղազար կղզիի մայրավանքին մէջ Սուրբ Աստուածածնի Վերափոխման տօնի պատարագին, լսեցին Արծուի Բախչինեանի զոյգ դասախօսութիւնները՝ «Հայրութեան նպատը»

Շար.ը՝ էջ 6

«ԿԱՐԱՊԵՏԵԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ԱԶԱԿՑՈՒԹԵԱՄԲ՝ ՀԱՅՎԱԿԱՆ «ՍԱՐՄՈՍԵՐԳՈՒ» ԵՒ «ԳԵՂԱՐԴ» ԵՐԳՉԱԽՈՒՄԵՐՈՒ ԵԼՈՅԹ



8 սեպտեմբերին, Մխիթար Աբբաօր ծննդեան 350-ամեակի տօնակատարութիւններու ծիրին մէջ, Սուրբ Ղազար կղզիին մէջ, Ս. Աստուածածնի ծննդեան տօնին եւ Մխիթարեան միաբանութեան հիմնադրութեան տարեդարձին առիթով, «Սաղմոսերգո» եւ «Գեղարդ» երգչախումբերը իրենց մասնակցութիւնը բերին զոհաբանական սուրբ պատարագին՝ հնչեցնելով Կոմիտաս վարդապետի երկսեռ կազմի համար ներդաշնակած պատարագի երգերը: Ներկայ էին՝ Վենետիկի մէջ Հայաստանի Հանրապետութեան պատուաւոր հիւպատոս Գագիկ Սարուխանեան, հայ համայնքի ներկայացուցիչներ եւ Իտալիայէն հիւրեր:

Շար.ը՝ էջ 6

ՊԱՏՐԱՍԵՏ՝ ՄԱՐԱԼ ՄԻՍԵԱՆ

ՄՆՆՂԱԳԻՏԱԿԱՆ -
ԱՌՈՂՁԱՊԱՅԱԿԱՆ

ԳԻՏԵ՞Ք, ԹԵ...

- Գիտնականներ կը հաստատեն, որ եփած լոլիկը շատ անելի ազդու է քաղցկեղը կանխարգիլելու իմաստով, քան՝ թարմը: Թէ՛ եւ եփի պատճառով կը նուազին կարգ մը կենսա-նիւթերու քանակը, սակայն փոխարէնը կ'աւելնայ **լիքոփենի** (լոլիկին իւրայատուկ կարմիր գոյնը պայմա-նաւորող նիւթ) քանակը եւ իւրացումը:

Լիքոփենը զօրաւոր հակաօքսիտան է, կը պաշտպանէ անօթները, կը պայքարի բջիջներու ծերացման դէմ, կ'արգիլէ չարորակ ուսուցքներու յառաջացումը:



- Ամերիկացի սննդագետներու կարծիքով, ծաղկակաղամբը այն միակ բանջարեղէնն է, որ իր մէջ կը պարունակէ մեր մարմնին անհրաժեշտ բո-լոր կենսանիւթերն ու հանքա-յինները:

Ծ ա ղ կ ա կ ա -ղամբը կը պաշտպանէ սրտի առողջութիւնը շնորհիւ **sulforafane** կոչուող նիւթին, որ կը բարելաւէ արեան ճնշումը եւ երիկամներուն աշխատանքը:

Sulforafane նաեւ կ'օգնէ դանդաղեցնելու քաղցկեղային ուռուցքի աճը, յատկապէս ինչ կը վերաբերի կրծքագեղձի, շագանակագեղձի, հաստ աղիքի, միզապարկի, լեարդի եւ թոքի քաղցկեղներուն:



- Կծու ուռելիքներու օգտագործումը (առնուազն՝ շաքարը երէք անգամ) զգալիօրէն կը պաշտպանէ քաղցկեղէ եւ սրտի հիւանդութիւններէ վաղաժամ մահանալու վտանգէն:



Օքսֆորտ համալսարանի, Զարվըրտ առողջապահական դպրոցի եւ Բժշկական գիտութիւններու չինական ակադեմիայի հետազօտողները յայտնաբերած են, որ շաքարեական 2-3 անգամ կծու ուռելիքներ օգտագործողներուն մօտ մահուան հաւանա-կանութիւնը 14 տոկոսով նուազ է, քան՝ անոնց մօտ, որոնք հազուադէպօրէն կծու կ'օգտագործեն:

Հետազօտողները ուսումնասիրած են 30 - 79 տա-րեկան 487 հազար չիներ: Հետազօտութեան ընթաց-քին բոլոր կամաւորները մանրամասնօրէն պատմած են իրենց սննդական նախընտրութիւններուն եւ ընդ-հանուր ինքնազգացողութեան մասին: Անոնց մօտէն հետեւած են 7 տարի, եւ այդ ընթացքին մահացած է 20.224 մարդ: Մահացածներուն մեծ մասը գրեթէ չէ օգտագործած կծու ուռելիքներ:

- Ամերիկացի գիտնականներ տարիներու վրայ երկարած հետազօտութիւններու արդիւնքներուն վրայ հիմնուելով՝ եկած են այն եզրակացութեան, որ հաւկիթը եւ անով պատրաստուած ուտեստները դրական մեծ ազդեցութիւն ունին ուղեղին վրայ:

Բնասպիրտով, Օմեկա-3-ով, այլազան կենսանիւթերով եւ հակաօքսիտաններով հարուստ հաւկիթը կ'օգնէ ուղեղի անօթներու առողջութեան եւ բնակա-նաբար գայն կը պաշտպանէ կայունած:

Գիտնականներուն կարծիքով, օրական մէկ հաւ-կիթ ուտելը 12 առ հարիւրով կը նուազեցնէ ուղեղի կայունածի հաւանականութիւնը:



ԻՐԻ ՍԸ ՊԱՏՍՈՒԹԻՒՆԸ

ԲՇՈՅ

Գիտե՞ք, թէ քոյցը եկեղեցական իր է:

Անցեալին, երբ քրիստոնէութիւնը հալածուեր է, քրիստոնէաները թաք-նուեր են գետնադամբարաններու մէջ եւ սուրբ հաղորդութեան խորհուրդը հոն կատարեր են: Այդ ժամանակ քո-ցը ծառայեր է որպէս ճանճ, միջատ քշելու միջոց: Հետագային քոյցին դերը փոխուեր է, եւ ան դարձեր է ուրախ նուագարան՝ սուրբ պատարագին մասնակցող դպիրներուն ձեռքին:

Մետաղէյր սկաւառակածէ քոյցը ամրացուած է փայտէ երկար (1,5 - 2 մ) կոթի վրայ: Սկաւառակին երկու կող-մերու ծայրերուն պատկերուած են հրեշտակներ, իսկ կեդրոնը՝ վեցթեւեան հրեշտակներ՝ խորհրդանշելով քոյցին այլաբանական դերը՝ հրեշ-տակներու ներկայութիւնը սուրբ խո-րանին:

Քոյցին եզրերը զարդարուած են բոժոժներով, որոնք արարողութեան խորհրդաւոր պահերուն դպիրներուն կողմէ շարժուելով գուարթ հնչիւններ կ'արձակեն՝ խորհրդանշելով հրեշ-տակներուն փառաբանութիւնը:

Քոյցը կը գործածուի յատկապէս սուրբ պատարագին ընթացքին, ան նաեւ կ'օգտագործուի որպէս դպրաց դասի երգեցողութեան ընկերակցող գործիք՝ ստեղծելով յաւելեալ խորիւր-դաւորութիւն՝ որոշ կշռոյթ տալով ս.



պատարագի երգեցողութեան:

ՀԱԳՈՒՍՏԻ ՍԸ ՊԱՏՍՈՒԹԻՒՆԸ

«ՎՐԷԺԽՆԴՐՈՒԹԵԱՆ ԶԳԵՍԱԸ»



1997-ին արքայադուստրը զգեստը աւելցուց 79 այլ զգեստներու ցանկին՝ բարեգործական աճուրդի նպատա-կով:

Յառաջիկայ դեկտեմբեր 9-ին Սուր-պիզի աճուրդէն ստացուած գումարին մէկ մասը պիտի փոխանցուի NHS Lothian Charity-ին:

6 ՏԱՐԱԾՈՒԱԾ ՄԻԱԸ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՄԱՍԻՆ

Երբ խօսքը մարզանքի եւ մարզուելու մասին է, բոլորը տարբեր կարծիքներ ունին: Արդիւնքը՝ մենք յաճախ կը լսենք հակասա-կան յայտարարութիւններ: Ահա 6 տարա-ծուած սխալ պատկերացումներ, որոնք վերլուծուած եւ հերքուած են:

1
Պէտք է տառապիլ, որպէսզի մարզանքը արդիւնաւետ ըլլայ:
ՍԽԱԼ: Մարզուիլ չի նշանակեր դուռ քե-զի վնասել եւ ուժապաշտ ըլլալ: Չափաւոր, բայց հետեւողական աշխուժութիւնը նոյն-քան օգտակար է: Վնասուածքներէ խուսա-փելու համար կարելոր է ականջ տալ մարմ-նին եւ գերծ մնալ ծայրայեղութենէ:

2
Որքան շատ քրտիկնք, այնքան շատ ճարպ եւ ծանրութիւն կը կորսնցնենք:
ՍԽԱԼ: Քրտիկնքը ջերմակարգաւորման գործընթաց է, եւ ոչ թէ ճարպի կորուստի ցուցիչ: Ֆիզիքական վարժութիւններէն ծանրութեան կորուստը հիմնականին մէջ կապուած է այլրած ջերմութեւրու հետ, եւ ոչ թէ քրտիկնք:

3
Պարապ ստամոքսով մարզուիլը անելի շատ ճարպ կ'այրէ:
ԾԻՇԴ: Եւ ՍԽԱԼ: Այո՛, անօթի ստամոքսով մարմնիլը անելի շատ կ'օգտագործէ իր ճարպային պաշարը: Սա-կայն ասիկա բոլորին համար յարմար չէ: Անհրաժեշտ է ֆիզիքա-կան լաւ վիճակ, յատկապէս սկսնակներուն համար. հետեւաբար թելադրելի է մարզումէն առաջ թեթեւ ուտել:



ՇԱԲԹՈՒԱՆ ՄՏԱԾՈՒՄԸ

... Յաւալին այն է, որ յատկապէս երիտասար-դութեան մօտ այդ խժալուր հայերէնով խօսելը մի տեսակ շիկ է համարում, «մոտեռն» երեալու ամենակարեւոր յատկանիշներից մէկը:

Եկեք ջմռանանք, որ հայրենիքը նաեւ լեզուն է: Ուրեմն, սիրենք եւ յարգենք նաեւ լեզուն: Յիշենք, որ լեզուն միայն մերը եւ մեր ընտանիքինը չէ:

Լեզուն ազգային հարստութիւն է, ինչպէս հայ-րենի հողը, հայրենական յուշարձանները, երկրի ընդերքն ու նրա գանձերը:

Նախնիներից յաջորդներին կտակած եւ դարե-րում տոկոս առ տոկոս աւելացրած ու մեզ աւան-դուած տոհմական ժառանգութիւն է այն:

Իւրաքանչիւրիս պարտքն է՝ եթէ ոչ աւելացնել, ապա չվատնել այդ ժառանգութիւնը, պահել-պահ-պանել եւ յանձնել գալիք սերունդներին:

ՄԻԼՎԱ ԿԱՊՈՒՏԻԿԵԱՆ

ԽՈՂԱԳԻՐ

ՊԱՊԱ ՂԱՆՆՈՒԺԸ
ՄԱՏՈՒՑԵԼՈՒ ՀԵՏԱՔՐՔՐԱԿԱՆ
ՏԱՐՔԵՐԱԿ



Բաղադրիչներ

- Պապա դանուժ (տունը պատրաստուած կամ շուկայէն պատրաստ գնուած)
- 1 միջակ կլոր սմբուկ (կտրատուած եւ տապկը-ւած)
- 1 սուրճի գաւաթ կտրատուած ընկոյզ
- 1 սուրճի գաւաթ նուռի հատիկ
- 1 սուրճի գաւաթ մանրուած ագաւաղ
- Նուռի թթու՝ զարդարանքի համար

Պատրաստութիւն

Ներկայանալի, բաց ամանի մը մէջ տարածել պա-պա դանուժը: Աւելցնել խորանարդածէ կտրատ-ւած, տապկուած սմբուկը, ապա յաջորդաբար՝ ըն-կոյզը, նուռի հատիկները եւ մանրուած ագաւաղը: Ընթացքին աղէլ՝ ըստ ճաշակի: Վերջապէս, երեսը զարդարել նուռի թթուով:

Թէեւ պապա դանուժը ձիթապտուղի ձեթով կը մատուցուի, սակայն այս պարագային կարելի է զանց ընել՝ տրուած ըլլալով, որ արդէն սմբուկը տապկուած է:

4
Աւելի լաւ է մարզուիլ առաւօտեան:
ՍԽԱԼ: Չկայ համընդհանուր լաւագոյն ժամանակ: Լաւագոյն ժամանակը այն է, երբ անձը հոգեպէս պատրաստ է եւ խանդա-վառ: Որոշ մարդիկ աւելի արդիւնաւետ են առաւօտեան, ուրիշներ՝ կէսօրին կամ երե-կոյեան: Կարելորը հետեւողականութիւնն է:

5
Որովայնի վարժութիւնները կ'օգնեն հա-լեցնելու որովայնի ճարպը:
ՍԽԱԼ: Կարծաւորաբար վարժութիւնները տեղային ճարպը չեն հալեցնել: Որովայնի վարժութիւնները կ'ամրացնեն որովայնի մկանները, բայց ճարպը հալեցնելու համար անհրաժեշտ են հաւասարակշռուած սննդա-կանոն եւ ընդհանուր ֆիզիքական աշխու-ժութիւն:

6
Պէտք է օրական մարզուիլ:
ՍԽԱԼ: Հանգիստը մարզանքին մաս կը կազմէ: Ան մարմնին առիթ կու տայ վերա-կանգնելու եւ ամրապնդուելու: Շաբաթա-կան երեքէն հինգ մարզումը անելի քան բա-ւարար է: Մնացեալ օրերուն կարելի է քայլել, իսկ ուժեղ ճիգ պահանջող մարզումները բաժնել շաբթուան 3 օրերուն վրայ:

ՀԵԾԵԼԱՐՇԱՐ

ՈՒԱԲԻՄ, ԱՊՏԱԼԼԱ ԵՒ ԱԲԻԲԻ՝ «ՄԱՌՆԹԸՆ ՊԱՅԶ»-Ի ԼԻԲԱՆԱՆԻ ԱԽՈՅԵԱՆՆԵՐ



Լիբանանի հեծելարշափի ֆետերասիոնը անցեալ կիրակի օր կազմակերպեց 2026-ի «Մաունթըն Պայք Էքս. Սի. Սի.» ախոյեանութիւնը՝ համագործակցութեամբ Բֆարտեպիանի «Մաունթըն Սփորթս» ակումբին եւ հովանաւորութեամբ Բֆարտեպիանի քաղաքապետարանին:

Մասնակցեցան ֆետերասիոնին մաս կազմող ակումբներ: Մարզական գեղեցիկ մրցուիւրտի մէջ տեղի ունեցած այս մրցումին առաջին դիրքը զբաղեցին Ժորժ Ուաքիմ (Էլիթներու մրցումին), Թոնի Ապտալա (Մասթըրզ) եւ Փիթըր Աքիբի (երիտասարդներ):

Էլիթներու մրցումը, որ 6 շրջաններ բաղկացած էր, 31 վայրկեանի եւ 6 երկվայրկեանի ընթացքին կը տրեց ԶԱԸՄ Պուրճ Զամուտի հեծելանւորը Ուաքիմ, որ բաւական տարբերութիւն ունեցաւ Բ. դիրքը զբաւած 2ահեր Զափի վրայ՝ 3 վայրկեանէն աւելի:

Ստորեւ՝ մրցումներուն արդիւնքները.

- ԷԼԻԹ**
- 1.- Ժորժ Ուաքիմ (ԶԱԸՄ Պուրճ Զամուտ) 31' 06"
 - 2.- Զահեր Զափ (Ալէյի հեծելարշափի խումբ) 34' 18"
 - 3.- Ապտալա Սալլում (Ալէյի հեծելարշափի խումբ) 34' 48"
 - 4.- Ռոյ Ռուբոզ (ԶԱԸՄ Պէյրութ) 34' 58"
 - 5.- Վաքո Մազաքեան (ԶԱԸՄ Պէյրութ) մէկ շրջան ուշ
 - 6.- Շարպել Ժեհա (ԶԱԸՄ Պուրճ Զամուտ) մէկ շրջան ուշ

- ՄԱՍԹԵՐԶ**
- 1.- Թոնի Ապտալա (Մաունթըն Սփորթս Բֆարտեպիան) 31' 53"
 - 2.- Ապտել Ռահման Նիուլի (Լիբանանի հեծելարշափի ակումբ Արապախիմ) 34' 18"
 - 3.- Լեանտոս Տաու (Մաունթըն Սփորթս Բֆարտեպիան) 35' 26"
 - 4.- Տաֆի Միհման (Մաունթըն Սփորթս Բֆարտեպիան) 37' 05"
 - 5.- Վեմսան Շամմասեան (ԶԱԸՄ Անթիլիաս) 42' 00"
- ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐ**
- 1.- Փիթըր Աքիբի (Մաունթըն Սփորթս Բֆարտեպիան)

ԹԵՆԻՍ

ԴԵՍՔԵՐԸ ԿԸ ՓՈԽՈՒԻՆ...

Ճորճ Պուշ Նախագահն էր... Երոն սկսած էր տարածուիլ, եւ Ռոնալտո Պրազիլի հետ աշխարհի ախոյեան էր: Մօտ 25 տարիներ անցան, եւ այժմ թենիսի աշխարհի «լաւագոյն 3»-էն ոչ մէկը մնաց տղոց դասաւորման լաւագոյն 10-ին մէջ:

39 տարեկան Ճորճի վերջին անգամն է այդ «Պիկ 3»-էն, որ տակաւին կը խաղայ, ան 5-րդ դիրքէն Նահանջած է 12-ի, եւ 2002-ի հոկտեմբերէն ի վեր ո'չ ինք, ո'չ Ֆետերեր եւ ո'չ ալ Նատալ կան լաւագոյն 10-ի ցանկին մէջ:

Ֆետերեր եւ Նատալ յաջորդաբար լքեցին թենիսը 2022-ին եւ 2024-ին: Ֆետերեր 41 տարեկան էր, իսկ Նատալ՝ 38, երբ հեռացան:

Էյթըն Զուիթ թիւ 1 դիրքը կը զբաւէր 2002-ի հոկտեմբերին, եւ այդ մէկը զգալու համար որքան ժամանակ անցած է: Զուիթի գաւազն՝ Բրուզ (17 տարեկան), այժմ արհեստավարժ թենիսմէն է:

Ճորճի «Եու. Էս. Օփըն»-ի առաջին հանգրուանին պարտութիւն կրած էր Մարիանո Նափոնէն, 15 օրեր առաջ: Վերջին 20 տարիներուն առաջին անգամ ըլլալով էր, որ Ճորճի կրան շլեմի մրցաշարքէ մը դուրս կը մնար առաջին հանգրուանէն: Ան վերջին անգամ 2006-ի Աստրալիոյ բաց մրցաշարքի Ա. հանգրուանին պարտուած էր:

«Անցեալին ամէն արժանապարձ մրցանիշներէս գոհ եմ, բայց հիմա այս է», ըսած է Ճորճի պարտութենէ ետք:

Նովաք Ճորճիի 24 կրան շլեմի տիտղոսները Նատալի 22-էն եւ Ֆետերերի 20-էն աւելի լաւ են անշուշտ:



Ֆետերեր հոկտեմբերի 2002-ին մուտք գործած էր լաւագոյն 10-ի ցանկին մէջ եւ մնացած մինչեւ 2016-ի աւարտը, որուն ընթացքին 237 շաբաթներ թիւ 1 դիրքը զբաւած էր:

Նատալ ապրիլ 2005-ին մուտք գործած էր լաւագոյն 10-ի ցանկին մէջ, երբ սկսած էր խաղալ իբրեւ 18 տարեկան երիտասարդ մը Եւրոպայի հողով ծածկւած դաշտերուն վրայ: Սպանացի թենիսմէնը 912 յաջորդական շաբաթներ մնաց լաւագոյն 10-ին ցանկին մէջ, մինչեւ 2023:

Սերա Նովաք Ճորճիից եղած էր «Պիկ 30»-ի վերջին անգամը, որ մտած էր լաւագոյն 10-ին մէջ 2007-ին: Ան 428 շաբաթ (մրցանիշ) մնաց առաջին դիրքին վրայ:

Շար.ը՝ էջ 8

ՍԵՐԿԷՅ ՊՕՂՈՍԵԱՆ ՈՉ ԵՄ Է

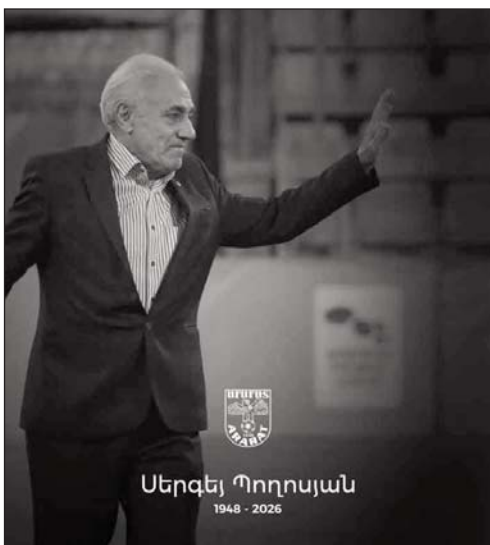
78 տարեկան հասակին մահացաւ Երեւանի Արարատի Նախկին միջնապահ Սերկէյ Պօղոսեան:

Պօղոսեան Արարատի հետ հանդէս եկած է 1970-էն 1975, եղած է մէկ մասը պատմական ակումբին, որ 1973-ին յաջողութիւններու հասաւ Խորհրդային Միութեան մակարդակով:

Ան 99 ելոյթ ունեցած է Արարատի շապիկով՝ նշանակելով 6 կոլ: Բացի Արարատէն, ան խաղած է Նաւէ Լեւիկներատի 2Ենիթին եւ Սումկայիթի Պոլադին հետ:

2013-ին Սերկէյ Պօղոսեան պարգեւատրուեցաւ հայրենիքին մատուցած ծառայութիւններուն համար Ա. աստիճանի մետալով:

Սերկէյ Պօղոսեանի մահով ան միացաւ Արարատ 73 պատմական խումբի մահացած խմբակիցներ Սանասար Գեորգեանին, Ալեքսանտր Զովալենքոյին, Յովհաննէս Զանազանեանին, Ալիոշա Արախանեանին, Արկադի



Անդրեանին, Յովհաննէս Արախանեանին, Նիքոլայ Ղազարեանին եւ պատմական մարզիչ Նիքիթա Սիմոնեանին, որ 23 նոյեմբեր 2025-ին մահացած էր 99 տարեկան հասակին:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԽՈՒՄԲԻՆ ՆՈՐ ՇԱՊԻԿԸ ՆՈՒԻՐՈՒԾ՝ ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹԵԱՆ

Հայաստանի ֆութպոլի ֆետերասիոնը իր թեքնիք գործընկեր «Մաքրոն» ընկերութեան հետ ներկայացուց Հայաստանի ազգային խումբի Նոր մարզաշապիկները:

Առանձնայատուկ ուշադրութիւն դարձուած է հայկական մշակութային ժառանգութեան: Շապիկին վրայ տեղադրուած են հայկական հնագոյն զարդագրութեան նմուշներ՝ ձեռագիրի ձեւաւորման աւանդութիւններով:

Տնային մարզաշապիկի (կարմիր) վրայ օգտագործուած են թռչնագիրի հայկական տառեր, մինչ օտար դաշտի վրայ օգտագործուելիք շապիկին վրայ տեղադրուած են զարդանախշեր,



որոնցմով դարեր շարունակ զարդարուած է շրջանակուած են հայկական ձեռագիրները:

Այսպիսով, պատմական գեղարւեստական տարրերը ստացած են ժամանակակից արտայայտութիւն եւ դարձած ազգային հաւաքականի Նոր տեսողական կերպարի մէկ մասը:

ԸՄԲԸԱՄԱՐՏ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԸՄԲԸԱՄԱՐՏԻ ՀԱՄԱՔԱԿԱՆՆԵՐԸ ԿԸ ՄԵԿՆԻՆ ՈՒՉՊԵՐԻՍԱՆ

Հայաստանի ըմբշամարտի հաւաքականները մեկնեցան Ուզաքիստան՝ ուսումնամարզական հաւաք կատարելու համար:

Ուսումնամարզական հաւաքին կը մասնակցին Հայաստանի երիտասարդական հաւաքականի (23 տարեկանէն վար)

Շար.ը՝ էջ 8



Կազմակերպութեամբ
«Յակոբ Տեր Մելքոնեան»
Թատերասրահի Վարչութեան

ԵՐԵՒԱՆԵԱՆ ԵՐԵՎՈՅ

Երգահանդէս

Ելոյթ կ'ունենան՝ Նորայր Գազանճեան, Շաքէ Պաղտասարեան, Սոնա Մանճիկեան, Ղազար Զեօշկերեան եւ Սերժիօ Սիարոնեան, մասնակցութեամբ լիբանանահայ երաժիշտներու, դէկավարութեամբ՝ Սերժո Պաղտասարեանի:

Տեղի կ'ունենայ Երկուշաբթի, 21 Սեպտեմբեր 2026-ի երեկոյեան ժամը 8:00-ին, «Յ. Տեր Մելքոնեան» թատերասրահին մէջ:

Տոմսերը ապահովել հեռձայնելով 03 852712 թիւին եւ կամ ելոյթին օրը՝ կիշէն:

Ասկ՝ 10\$

